

社長のための勉強

令和2年7月15日

〒540-0012 大阪市中央区谷町 2-7-4

株式会社堀口オフィス

TEL 06-6910-6412 :FAX 06-6910-6414

良質な睡眠に必要なこと

最近よく眠れてないなあ。と思われている方はいらっしゃいませんか？
今回は科学的に証明されている良質な睡眠に必要なことを紹介します。

(1) 朝起きたら、太陽の光を浴びる

セロトニンには体内時計の調整する働きがあるといわれ、太陽の光にはセロトニンを生成する力があることがわかっています。

(2) 夕方以降のカフェインは避ける

カフェインには睡眠を阻害するホルモンを分泌することがわかっています。

(3) 就寝の90分前に40℃の湯船に15分間浸かる

90分かけて深部体温が下がり、そのタイミングで人は眠くなるそうです。
すぐに寝る時はシャワーだけかぬるま湯が良いそうです。

(4) 寝る1時間前からはテレビ・スマホ・PCは触らない

網膜に強いブルーライトを浴びるとメラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が阻害されることがわかっています。

(5) 部屋を暗くして寝る

わずかな光でも、メラトニンの分泌を阻害されることがわかっています。

全てでなくても出来るところだけ、試して頂けたら幸いです。